

사회비교경향성이 SNS중독경향성에 미치는 영향: 자기자비로 조절된 경험회피의 매개효과

강민지

조한익[†]


한양대학교 러닝사이언스학과 박사과정 한양대학교 교육학과 교수

사회비교경향성이 SNS중독경향성과 유의하게 관련된다는 점은 선행연구를 통해 보고되어 왔으나, 이러한 관계가 어떠한 심리적 과정을 통해 나타나는지에 대해서는 충분히 검토되지 않았다. 이에 본 연구는 사회비교경향성과 SNS중독경향성 간의 관계에서 경험회피가 매개 역할을 하는지를 살펴보고, 이 매개 과정이 개인의 자기자비 수준에 따라 달라지는지를 검증하고자 하였다. 이를 위해 만 18세에서 만 47세 사이의 성인 316명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며, 조절된 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS macro의 Model 14를 적용하였다. 분석 결과, 첫째, 사회비교경향성, 경험회피, 자기자비, SNS중독경향성 간에는 모두 유의한 상관관계가 나타났다. 둘째, 사회비교경향성과 SNS중독경향성 간의 관계에서 경험회피의 매개효과가 유의한 것으로 확인되었다. 셋째, 경험회피와 SNS중독경향성 간의 관계는 자기자비 수준에 따라 유의미한 차이를 보였다. 넷째, 사회비교경향성과 SNS중독경향성 간의 관계에서 경험회피를 통한 간접효과의 크기 역시 자기자비 수준에 따라 다르게 나타나, 조절된 매개효과가 통계적으로 유의함이 확인되었다. 이러한 결과는 사회비교경향성, 경험회피, 자기자비가 SNS중독경향성과 관련된 심리적 과정에서 상호 관련되어 있으며, 이들 변인 간의 관계 양상이 개인의 자기자비 수준에 따라 조건적으로 달라질 수 있음을 시사한다. 본 연구는 사회비교경향성과 SNS중독경향성 간의 관계를 경험회피와 자기자비를 포함한 통합적 관점에서 검토함으로써, SNS중독경향성과 관련된 심리적 메커니즘을 보다 정교하게 이해하는데 기초 자료를 제공한다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : 사회비교경향성, 경험회피, 자기자비, SNS중독경향성, 조절된 매개효과

[†] 교신저자: 조한익, 한양대학교 교육학과 교수, 서울시 성동구 왕십리로222 한양대학교 사범대학511호

E-mail: 1990434@hanyang.ac.kr

 Copyright © 2026, The Korean Society for Woman Psychology. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial Licenses (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

SNS는 현대 사회에서 중요한 의사소통 수단으로 자리 잡으며, 친밀감 형성과 사회적 네트워크 확장의 핵심 도구로 활용되고 있다. SNS의 긍정적인 기능은 온라인이라는 매체의 특성을 통해 일상 속 실시간 의사소통을 용이하게 하며, 다양한 정보와 일상을 공유함으로써 즉각적인 사회적 네트워크 형성을 가능하게 한다(오승석, 2010). 이는 인간의 근본적인 사회적 욕구인 ‘연결의 욕구’를 효과적으로 충족시키는 데 기여한다(나은영, 2012). 실제로 SNS는 사회적 관계를 형성하고 확장하며 유지하는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(유현욱, 홍혜영, 2015). 그러나 이러한 긍정적 측면과는 달리, SNS의 과도한 사용은 부정적인 결과를 초래하기도 한다. SNS에 지나치게 몰입할 경우, 현실 세계의 대인관계보다 온라인 상의 관계에 집착하게 되어 ‘사이버 관계 중독’ 현상이 나타날 수 있으며(서경현, 조성현, 2013), 이로 인해 현실 세계에서의 의사소통은 감소하고 우울감과 외로움이 증가하게 된다(오윤경, 2012; Donnelly & Kuss, 2016). 이러한 SNS 중독 경향은 사회적 경험의 부족을 야기하여 문제 해결 능력을 저하시킬 뿐만 아니라, 사회적 불편감과 부정적 정서를 더욱 심화시키는 경향을 보인다(박지선, 2010). Meena et al.(2015)의 연구 역시 SNS 과다 사용이 우울, 불안, 스트레스의 증가와 밀접한 관련이 있음을 보여주며, Ridzuan et al.(2015)은 SNS 중독이 스트레스를 유발하고 이에 대한 적절한 대처 능력을 약화시킨다고 보고하였다. 한편, SNS중독경향성이 대학생들의 정신건강에 영향을 미친다는 점은 여러 연구에서 지적되었으나, 대부분의 선행연구는 이와 같은 현상을 유발하는 요인들- 예를 들어 불안정 성인 애착(이선경, 김정규, 2019), 사회비교경향

성(김지혜, 김은정, 2025; 임예원 외, 2025), 완벽주의적 자기제시(윤미경, 권경인, 2025), 내현적 자기애(이은주 외, 2023)-에 초점을 맞추고 있다. 반면, 어떤 요인들이 SNS중독경향성을 악화시키거나 완화시킬 수 있는지에 대한 조절 및 예방 관련 연구는 여전히 부족한 실정이다. 이에 본 연구는 SNS중독경향성을 종속변수로 설정하고, 선행연구를 바탕으로 특정 변인이 SNS중독경향성에 어떤 영향을 미치는지, 그리고 이 과정에서 주요 조절 변인은 무엇인지를 탐색하고자 한다.

사회비교경향성은 개인이 자신의 가치나 상태를 평가하기 위해 타인과 자신을 비교하려는 성향을 의미한다(Festinger, 1954; Gibbons & Buunk, 1999). 사회비교는 비교 대상의 위치에 따라 상향 비교와 하향 비교로 구분되며, 상향 비교는 자신보다 우월한 타인을 대상으로 한 비교를 뜻한다. SNS 환경은 사용자가 자신의 긍정적인 면만을 선택적으로 게시할 수 있도록 설계되어 있어, 일반적인 사용자들은 하향 비교보다는 상향 비교에 더 자주 노출될 가능성이 높다(Papacharissi, 2002). 사회비교경향성이 높은 개인은 SNS에서 타인의 게시물을 지속적으로 확인하며 자신의 현실과 비교·검증하는 경향을 보이며, 이는 결과적으로 SNS 사용 시간이 증가하는 원인으로 작용할 수 있다(Verduyn et al., 2020). 실제로 Cramer et al.(2016)의 연구에 따르면, 사회비교경향성이 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 SNS 게시물을 더 자주 확인하고, 더 적극적으로 반응하며, 전반적인 SNS 활동 시간이 더 높은 것으로 나타났다. 이러한 경향은 장기적으로 SNS중독경향성과 연결될 수 있다(Vogel et al., 2014). 특히, 사회비교경향성이 높은 사람은 상향 비교를 통해 자신에 대한 부정적 감정을

경험하게 되고, 이로 인한 불안과 우울감을 해소하기 위해 SNS에 더욱 몰입하게 되면서 악순환이 반복될 수 있다(Schmuck et al., 2019). Kim et al.(2021)의 종단 연구 역시 사회비교경향성이 SNS중독경향성을 유의미하게 예측함을 입증하였으며, 이 성향이 높을수록 SNS중독경향성이 증가함을 장기적으로 확인하였다. 이러한 선행연구들은 사회비교경향성이 SNS중독경향성에 유의미한 영향을 미친다는 점을 뒷받침하며, 사회비교경향성은 SNS 사용에 대한 의존도를 높이는 핵심 요인으로 간주될 수 있다.

한편, 경험회피란 개인이 부정적 감정을 유발하는 내적 경험을 억제하거나 회피하려는 심리적 경향을 의미하며(Hayes et al., 1996), 이는 불쾌한 생각, 감정, 신체 감각 등에 대해 의도적으로 통제하거나 회피하려는 행동을 포함한다. 사회비교경향성이 높은 개인은 타인과의 지속적인 비교를 통해 자신의 결함을 민감하게 인식하게 되며, 이로 인해 부정적인 정서를 회피하려는 경향이 강화될 수 있다(White et al., 2006). 실제로 사회비교 과정에서 발생하는 우울, 불안, 열등감 등의 정서를 회피하기 위해 다양한 심리적 회피 전략이 사용된다는 연구 결과도 보고되었다(McCarthy & Morina, 2020). Pinkasavage et al.(2015)은 상향비교로 인한 심리적 부담을 완화하기 위한 전략으로 경험회피가 활용된다고 지적하였으며, 이러한 회피는 단기적으로는 심리적 안정감을 줄 수 있으나 장기적으로는 문제 해결을 지연시키고 정서적 취약성을 증가시킬 수 있다. 또한 최근 연구에서는 사회비교경향성이 높은 대학생일수록 부정적인 내적 경험을 더 강하게 회피하려는 성향을 보이는 것으로 확인되었다(Zvolensky et al., 2022). 이와 같이 다수의

연구는 사회비교경향성이 경험회피에 유의미한 영향을 미친다는 점을 일관되게 시사한다. 따라서 사회비교경향성 수준의 증가는 경험회피 성향의 증가를 예측할 수 있는 중요한 변인으로 간주될 수 있으며, 이는 사회비교경향성이 개인의 정서 조절 방식에 기여하는 핵심 요인임을 나타낸다.

경험회피 수준이 높은 개인은 우울, 불안, 스트레스와 같은 부정적인 감정을 회피하기 위해 SNS를 과도하게 사용하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Kim & Bae, 2022). Hong et al.(2020)의 연구에서는 경험회피 성향이 높은 사람이 실제로 부정적인 내적 경험을 피하기 위해 현실보다 SNS와 같은 가상공간에 더 몰입하는 경향을 보인다고 보고하였다. 특히 부정적 감정을 조절하기 위한 수단으로 SNS를 활용하는 양상이 경험회피와 관련이 있으며, 이러한 행동 경향은 시간이 지남에 따라 SNS중독경향성으로 발전할 가능성이 있다고 지적되었다(Hormes et al., 2014). 더불어, Chou et al.(2018)의 종단 연구에서는 경험회피가 SNS중독경향성을 예측하는 데 있어 유의미한 요인임이 확인되었으며, 1년간의 추적 조사 결과, 경험회피 수준이 증가할수록 SNS중독경향성 역시 유의하게 증가하는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 경험회피가 SNS중독경향성과 밀접한 관련을 가진 심리적 특성임을 시사한다.

Neff(2003)는 자기자비를 개인이 자신의 실패나 고통을 있는 그대로 수용하고, 자기 자신에게 비판보다는 친절과 이해를 기반으로 대하는 태도로 정의하였다. 자기자비가 심리적 보호 요인으로 작용할 수 있다는 점은 여러 연구에서 밝혀진 바 있으며, Martínez-Rubio et al.(2023)의 연구에 따르면 자기자비 수준이

높은 경우, 경험회피가 SNS중독경향성에 미치는 부정적 영향이 유의미하게 감소하는 것으로 나타났다. 또한 Phillips & Wisniewski(2021)는 자기자비가 높은 개인일수록 부정적인 감정을 억제하거나 회피하기보다는 수용하는 태도를 보이며, 이러한 정서적 수용은 SNS에 대한 과도한 의존을 완화하는 데 기여한다고 보고하였다. Katrićioğlu(2023)의 연구에서는 자기자비가 경험회피와 상호작용하여 SNS중독경향성을 완화하는 조절 요인으로 작용함을 실증적으로 검증하였다. 이와 같은 선행연구의 결과들을 종합하면, 자기자비는 경험회피와 SNS중독경향성 간의 관계에서 중요한 조절 변수로 작용하며, 경험회피가 SNS 중독으로 이어지는 경로를 완화할 수 있는 핵심적인 심리적 보호요인으로 간주될 수 있다.

사회비교경향성과 SNS중독경향성 간의 관계에 대한 연구는 점차 축적되고 있으나, 두 변인 간의 관계가 어떠한 심리적 과정을 통해 작동하는지에 대해서는 여전히 충분히 설명되지 못하고 있다. 특히 기존 연구들은 사회비교경향성이 SNS중독경향성에 미치는 영향을 주로 직접효과 수준에서 검증하거나, 일부 매개 변인을 개별적으로 탐색하는 데 그쳐, 해당 관계의 작동 메커니즘을 통합적으로 설명하는 데에는 한계가 있다.

본 연구는 이러한 한계를 보완하기 위해, 사회비교이론(social comparison theory)과 정서조절 관점을 이론적 틀로 삼는다. 사회비교이론에 따르면 개인은 타인과의 비교를 통해 자기평가를 형성하며, 빈번한 사회비교는 부정적 정서를 유발하고 심리적 취약성을 증폭시킬 수 있다. 이러한 부정적 정서에 직면한 개인은 이를 조절하기 위한 전략으로 경험회피와 같은 회피적 정서조절 방식을 사용할 가능성

이 있으며, 이는 단기적으로는 정서적 불편을 감소시키는 것처럼 보일 수 있으나, 장기적으로는 부적응적 행동으로 이어질 수 있다.

이러한 관점에서 볼 때, 사회비교경향성은 부정적 정서를 촉발하는 인지적·정서적 취약요인으로, 경험회피는 이러한 정서에 대응하기 위한 회피적 조절 전략으로, SNS중독경향성은 해당 전략이 행동화된 결과로 이해될 수 있다. 기존 연구에서도 사회비교경향성이 경험회피에 유의한 영향을 미치며, 경험회피가 SNS중독경향성을 설명하는 중요한 예측 변인으로 작용한다는 결과가 보고되어 왔다. 그러나 이들 연구는 사회비교경향성, 경험회피, SNS중독경향성 간의 관계를 단선적인 매개 구조로 제한하여 검증해 왔으며, 경험회피를 통해 형성되는 SNS중독경향성이 개인의 심리적 자원에 따라 어떻게 달라질 수 있는지에 대해서는 충분히 논의하지 못하였다.

정서조절 관점과 개인 내적 자원 이론에 따르면, 자기자비는 부정적 경험을 회피하거나 억제하기보다는 이를 수용적으로 인식하도록 돕는 개인의 심리적 자원으로 이해된다. 이러한 점에서 자기자비는 사회비교로 인해 촉발된 부정적 정서가 경험회피를 통해 SNS중독경향성으로 이어지는 과정 전반을 직접적으로 매개하기보다는, 경험회피와 SNS중독경향성 간의 관계 강도를 조건적으로 변화시키는 조절 변수로 기능할 가능성이 있다. 그럼에도 불구하고, 사회비교경향성이 경험회피를 통해 SNS중독경향성으로 이어지는 간접 경로가 자기자비 수준에 따라 어떻게 달라지는지를 하나의 통합적 모형 안에서 검증한 연구는 드문 실정이다.

이에 본 연구는 사회비교이론과 정서조절 관점에 근거하여, 경험회피의 매개효과와 자

기자비의 조절효과를 통합한 조절된 매개 모형을 설정하고, 해당 모형이 경험적 자료를 통해 지지되는지를 검증하고자 한다. 즉, 사회비교경향성이 SNS중독경향성에 미치는 영향이 모든 개인에게 동일하게 나타나는 것이 아니라, 경험회피와 자기자비라는 정서조절 관련 변인의 상호작용이라는 조건적 맥락 속에서 달라질 수 있음을 실증적으로 확인하고자 한다.

이를 위해 본 연구는 경험회피의 매개효과와 자기자비의 조절효과를 동시에 고려한 조절된 매개 모형을 설정하고, 이를 PROCESS macro의 Model 14를 통해 검증하였다. 이러한 통합적 모형은 사회비교경향성과 SNS중독경향성 간의 관계를 보다 정교하게 개념화할 뿐만 아니라, 사회비교경향성이 높은 개인의 SNS중독경향성을 완화하기 위한 상담 및 심리적 개입에 있어 실증적 근거를 제공할 수 있을 것으로 기대된다. 이에 따라 조절된 매개 모형을 개념화하였으며(그림 1), 이를 기반으로 연구 모형과 연구 가설을 제시하였다.

첫째, 사회비교경향성과 SNS중독경향성 간의 관계에서 경험회피가 매개 역할을 할 것으로 예상된다.

둘째, 경험회피와 SNS중독경향성 간의 관계는 자기자비에 의해 조절될 것으로 가정된다.

셋째, 사회비교경향성이 경험회피를 매개로 SNS중독경향성에 미치는 간접효과는 자기자비에 따라 달라질 수 있을 것으로 예상된다.



그림 1. 연구모형

방 법

연구 대상

이 연구는 2022년 12월 15일부터 16일까지 약 이틀 동안 성인(만 18세 이상)을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 연구 참여자는 온라인 설문 플랫폼을 통해 모집되었으며, 설문 참여 페이지에 제시된 연구 목적, 참여 조건, 익명성 보장 및 철회 가능성 등을 안내한 후, 연구 참여에 동의한 경우에만 설문에 응답할 수 있도록 설계되었다. 설문에 참여한 응답자들은 특정 임상 진단이나 직업군을 기준으로 선별되지 않은 일반 성인으로 구성되었으며, 연구 참여 공지가 온라인 설문 플랫폼의 일반 성인 패널을 대상으로 공개적으로 게시되었다.

설문에 참여하는 이들은 심리적 불편을 경험할 경우 언제든지 참여를 중지할 수 있으며, 필요할 경우 심리적 자원에 관한 정보를 받을 수 있도록 안내받았다. 설문 조사는 대략 15~20분이 소요되었으며, 설문이 완료된 후에는 소정의 보상이 지급되었다. 총 330명의 응답이 수집되었으며, 이 중 응답 시간이 전체 평균에 비해 현저히 짧거나, 동일한 응답을 반복적으로 선택하는 등 불성실하게 응답한 것으로 판단된 14명의 자료는 분석에서 제외하였다. 최종적으로 316명의 자료가 분석에 사용되었다. 최종 참여자 구성은 남성이 93명(29.4%), 여성이 223명(70.6%)으로 나타났으며, 연령대는 만 18세 이상 47세 미만으로, 평균 연령은 28.76세(표준편차 = 6.11)였다.

측정 도구

사회비교경향성

사회비교경향성을 측정하고자 개발한 사회비교성향 척도(Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure; INCOM)(Gibbons & Buunk, 1999)를 한국어로 번안한 도구(최윤희, 2003)를 사용하였다. 이 척도는 총 11문항으로, 5점 Likert 척도로 응답하게 되어 있다. 척도는 두 개의 하위 요인으로 구성된다. 첫째, 능력 비교 요인(6문항)은 타인의 성취나 수행 수준을 기준으로 자신의 능력과 성과를 평가하려는 경향을 측정한다. 이 요인에는 “나는 항상 나의 행동을 타인의 행동과 비교하는 것을 좋아한다.”와 같은 문항이 포함되어 있다. 둘째, 의견 비교 요인(5문항)은 타인의 생각이나 감정, 판단을 참고하여 자신의 의견이나 입장을 형성하려는 경향을 측정한다. 이 요인에는 “나는 종종 다양한 의견과 경험을 얻기 위해 타인과 이야기하길 좋아한다.”와 같은 문항이 포함되어 있다.

총점이 높을수록 사회비교경향성이 높은 것을 의미한다. 국내 타당화 연구에서는 .83으로 보고되었으며(최윤희, 2003), 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .92$ 로 나타나 신뢰도가 확인되었다.

경험회피

경험회피를 측정하고자 개발된 다차원적 경험회피 척도(Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire; MEAQ)(Gamez et al., 2011)를 한국어로 타당화한 한국판 다차원적 경험회피 척도 단축형(K-MEAQ-24)(이주연, 유성은, 2017)을 사용하였다. 본 척도의 하위요인은 행동적 회피, 고통 혐오, 미루기, 주의분산, 억압, 재평가, 부인, 고통 인내로 구분되는데, 총합이 클수록 고통스러운 상황에서 경험회피를 자주

사용한다고 할 수 있다. 총 24개 문항으로 이루어져 있으며 6점 리커트 척도(1=전혀 동의하지 않음, 6=전적으로 동의함)로 측정된다. 총점이 높을수록 사적 경험을 회피하려는 성향이 높음을 의미한다. 원척도 개발 연구에서 보고된 신뢰도는 .91이었으며(Gamez et al., 2011), 국내 타당화 연구에서는 .85로 보고되었다(이주연, 유성은, 2017). 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .89$ 였다.

SNS중독경향성

SNS중독경향성을 측정하고자 개발된 대학생 SNS중독경향성 척도(정소영, 김종남, 2014)를 사용하였다. 이 척도는 총 24문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도에 의해 응답하도록 설계되었다. 이 척도는 조절 실패 및 일상생활 장애, 몰입 및 내성, 부정 정서의 회피, 가상세계 지향성 및 금단의 네 가지 하위 요인으로 구성되어 있다.

몰입 및 내성 요인은 “SNS를 생각하거나 이용하느라 지나치게 많은 시간을 보낸다”, 조절 실패 및 일상생활 장애 요인은 “SNS 사용 때문에 피곤해서 수업시간이나 업무 시간에 졸린 적이 있다”와 같은 문항을 포함한다. 또한 부정 정서의 회피 요인은 “무력감이나 우울감을 줄이기 위해 SNS를 한다”, 가상세계 지향성 및 금단 요인은 “SNS를 하지 못하게 되면 짜증이 난다”와 같은 문항으로 구성되어 있다.

총점이 높을수록 SNS에 대한 중독경향성이 높은 것을 의미한다. 척도 개발 당시 보고된 신뢰도는 .92이었으며(정소영, 김종남, 2014), 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .87$ 로 나타났다.

자기자비

자기자비를 측정하고자 개발된 자기자비척도(Self-Compassion Scale; SCS)(Neff, 2003)를 한국어로 번안 및 타당화 작업한 한국판 자기자비척도(Korean version of the Self-Compassion Scale; K-SCS)(김경의 외, 2008)를 사용하였다. 이 척도는 총 26문항으로, 여섯 가지의 하위 요인(자기친절, 자기비난, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시)으로 구성되었다. 자기친절 요인에는 “나는 마음이 아플 때 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.”와 같은 문항이 포함되며, 자기비난 요인에는 “나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.”와 같은 문항이 포함되어 있다. 5점 Likert 척도에 의해 응답하도록 설계되었으며, 총점이 높을수록 자기자비 수준이 높은 것을 의미한다. 원척도 개발 연구에서의 신뢰도는 .92였으며(Neff, 2003), 국내 타당화 연구에서는 .87로 보고되었다(김경의 외, 2008). 본 연구에서의 전체 척도 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었다.

분석방법

본 연구에서는 SPSS 23.0과 해당 프로그램 내의 PROCESS Macro를 활용하여 통계 분석을 실시하였다.

첫째, 조사 대상자에 대한 인구통계학적 특성 파악을 목적으로 빈도 분석을 수행하였다.

둘째, 본 연구에서 사용한 각 측정 도구의 신뢰도를 확인하고자 사회비교경향성, 경험회피, 자기자비, SNS중독경향성에 대해 신뢰도 분석을 실시하였으며, Cronbach's α 계수를 산출하였다.

셋째, 주요 변인 간의 관계를 분석하고자

Pearson의 상관 분석을 실시하였다.

넷째, PROCESS macro model 14를 적용하여 조절된 매개효과(moderated mediation effect)를 검증하였다. 먼저, 사회비교경향성이 경험회피를 매개로 하여 SNS중독경향성에 영향을 미치는지를 분석하였다. 이어서, 이 경로에서 자기자비가 경험회피와 SNS중독경향성 간의 관계를 어떻게 조절하는지에 대하여 그 양상을 검증하였다.

조절효과의 유의한 수준을 식별하기 위해 Johnson-Neyman 기법을 활용하였다(Spiller et al., 2013). 이 분석은 자기자비 수준에 따라 조절효과가 통계적으로 유의한 구간을 파악할 수 있도록 하며, 평균값이나 평균 ± 1 표준편차를 기준으로 분석하는 단순 기술기 분석보다 정교한 해석이 가능하다는 장점이 있다.

조절된 매개효과의 유의성을 평가하기 위해 부트스트랩 표본 수를 10,000회로 설정하고, bias-corrected bootstrap 신뢰구간을 사용하였다. 추가적으로, R의 'Boot' 패키지를 이용해 자기자비 점수를 5점 간격의 기준값으로 적용한 조건부 간접효과 및 신뢰구간을 산출하였으며, 이 결과는 'mgcv' 패키지의 loess 함수를 통해 곡선 형태로 시각화하였다.

결 과

우선 각 변인의 평균, 표준편차 및 Pearson 상관계수를 산출하여 표 1에 제시하였다. 상관 분석 결과, 사회비교경향성은 경험회피와 유의한 정적 상관을 보였으며($r = .201, p < .01$), 자기자비와는 유의한 부적 상관을 나타냈다($r = -.263, p < .01$). 또한 SNS중독경향성과도 유의한 정적 상관을 보였다($r = .201,$

표 1. 변인들 간의 상관($N = 316$)

	1	2	3	4
1. 사회비교경향성	-			
2. 경험회피	.201**	-		
3. 자기자비	-.263**	.069	-	
4. SNS중독경향성	.201**	.322**	-.139*	-
평균	33.22	33.45	82.53	39.89
표준편차	6.20	8.14	16.29	9.94
침도	0.32	1.03	-0.18	-0.12
왜도	0.05	0.11	-0.36	0.04

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

$p < .01$). 경험회피는 자기자비와는 통계적으로 유의한 상관을 보이지 않았으며($r = .069$, ns.), SNS중독경향성과는 유의한 정적 상관을 나타냈다($r = .322$, $p < .01$). 마지막으로, 자기자비와 SNS중독경향성 간에는 유의한 부적 상관이 확인되었다($r = -.139$, $p < .05$). 한편, 각 변인이 정규성 가정을 충족하는지 확인하기 위하여 왜도와 침도를 산출하였다.

사회비교경향성이 경험회피를 매개로 하여 SNS중독경향성에 미치는 간접효과를 검증하였다. 이를 위해 먼저, 사회비교경향성과 경험회피가 각각 SNS중독경향성에 미치는 영향을 확인하였으며, 두 변인을 동시에 투입한 회귀

분석을 통해 매개효과의 유의성을 평가하였다(표 2 참조). 첫째, 사회비교경향성이 경험회피에 미치는 영향은 유의하였다($\beta = .201$, $p < .01$). 둘째, 사회비교경향성이 SNS중독경향성에 미치는 직접 효과 또한 유의하게 나타났다($\beta = .201$, $p < .01$). 셋째, 사회비교경향성과 경험회피를 동시에 투입했을 때, 경험회피가 SNS중독경향성에 미치는 영향은 유의하였다($\beta = .293$, $p < .001$). 넷째, 경험회피의 영향을 통제된 상태에서도 사회비교경향성이 SNS중독경향성에 미치는 영향은 여전히 유의하였다($\beta = .142$, $p < .05$). 이러한 결과는 경험회피가 사회비교경향성과 SNS중독경향성 간의 관계를

표 2. 경험회피를 매개변수로 한 사회비교경향성과 SNS중독경향성 간의 간접경로 분석 결과($N = 316$)

독립변수	종속변수	B	SE	β	t	R ²	F
사회비교경향성	경험회피	.264	.082	.201	3.214**	.037	10.329**
사회비교경향성	SNS중독경향성	.322	.100	.201	3.209**	.036	10.299**
사회비교경향성	SNS중독경향성	.227	.098	.142	2.318*	.116	17.083***
경험회피		.358	.075	.293	4.790***		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

부분 매개함을 시사한다.

다음으로, 사회비교경향성과 SNS중독경향성 간의 관계에서 경험회피의 매개효과를 검증하기 위해 부트스트랩 기반 매개효과 분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 3에 제시하였다. 분석 결과, 간접효과의 비표준화 계수는 .095로 나타났으며, 이는 사회비교경향성 점수가 1점 증가할 때, 경험회피를 매개로 SNS중독경향성 점수가 .095점 증가함을 의미한다. 또한, 이 간접효과의 95% 신뢰구간은 [.023, .193]으로, 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 사회비교경향성이 경험회피를 통해 SNS중독경향성에 유의한 간접효과를 미침을 의미한다.

경험회피가 SNS중독경향성에 미치는 영향에서 자기자비의 조절효과를 검토하기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 경험회피와 자기자비 간의 상호작용항을 포함한 분석 결과, 두 변수 간의 상호작용 효과가 SNS중독경향성에 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다($B = .021, p < .001$)(표 4). 이는 자기자비의 수준에 따라 경험회피가 SNS중독경향성에 미치는 영향이 달라진다는 것을 의미한다.

자기자비의 조절효과를 한층 더 면밀하게 확인하고자, 이전과 동일한 위계적 중다회귀 분석 결과로부터 각 예측변인의 비표준화 회귀계수와 상수를 활용하여 원점수 기반 회귀

표 3. 사회비교경향성이 경험회피를 경유하여 SNS중독경향성에 미치는 간접효과에 대한 부트스트래핑 기반 유의성 검증 결과($N = 316$)

변수	Effect	95% 신뢰구간 (bias-corrected)		
		Boot S.E.	LLCI	ULCI
간접효과	.095	.044	.023	.193

주. 표에 제시된 Boot S.E.는 부트스트래핑(bootstrap) 기법을 통해 산출된 표준오차를 의미함; LLCI는 95% 신뢰구간에서의 하한을, ULCI는 95% 신뢰구간에서의 상한을 의미함.

표 4. 자기자비에 따른 경험회피와 SNS중독경향성 간의 관계에 대한 회귀 분석 결과($N = 316$)

단계	독립변수	B	S.E.	β	t	R ²	F
1 단계	(상수)	39.895	.593		67.322***	.122	18.152***
	경험회피	.406	.073	.333	5.561***		
	자기자비	-.099	.037	-.162	-2.700**		
2 단계	(상수)	39.698	.566		70.098***	.202	21.795***
	경험회피	.410	.070	.336	5.886***		
	자기자비	-.121	.035	-.198	-3.445**		
	경험회피×자기자비	.021	.004	.290	5.044***		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

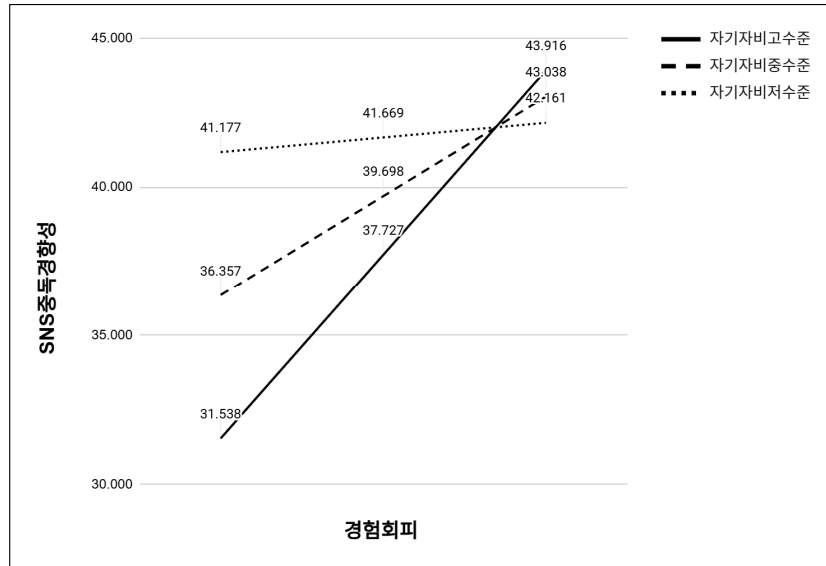


그림 2. 경험회피와 SNS중독경향성 간의 관계에서 자기자비의 조절효과

방정식을 구성하였다. 자기자비는 평균과 표준편차를 기준으로 평균보다 1 표준편차 낮은 점수(저수준), 평균 점수(중수준), 평균보다 1 표준편차 높은 점수(고수준)로 구분하였다. 분석 결과, 경험회피가 SNS중독경향성에 미치는 영향은 자기자비 수준에 따라 차이를 보였으며, 이는 자기자비가 경험회피와 SNS중독경향성 간의 관계를 조절함을 나타낸다(그림 2).

자기자비의 조절효과가 어느 수준에서 두드러지게 나타나는지를 확인하기 위해, 본 연구에서는 단순 기울기 분석(simple slopes analysis)을 실시하였다. 이는 특정 지점을 기준으로

효과를 살펴보는 방식인 pick-a-point 접근법에 기반한다. 분석 과정에서는 자기자비 수준을 평균을 기준으로 낮은 수준(-1 SD), 평균 수준(M), 높은 수준(+1 SD)으로 구분한 결과, 자기자비가 낮은 수준에서는 경험회피가 SNS중독경향성에 미치는 영향이 유의하지 않았으나, 평균 및 높은 수준에서는 경험회피의 영향이 유의하게 나타났다(표 5 참조). 이는 경험회피와 SNS중독경향성 간의 관계가 자기자비 수준에 따라 유의성 및 강도에서 차이를 보임을 나타낸다.

PROCESS macro의 Model 14를 활용하여 조

표 5. 조절효과 유의성 검증(N = 316)

자기자비 수준	B	S.E.	t	
저수준(M-1SD)	66.239	.060	.098	.618
중수준(M)	82.530	.410	.070	5.886***
고수준(M+1SD)	98.822	.760	.099	7.690***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

표 6. 조절된 매개효과의 유의성 평가를 위한 지수 분석(N = 316)

변수	INDEX	95% 신뢰구간 (bias-corrected)		
		Boot S.E.	LLCI	ULCI
자기자비	.006	.003	.001	.012

주. 표에 제시된 Boot S.E.는 부트스트래핑(bootstrap) 기법을 통해 산출된 표준오차를 의미함; LLCI는 95% 신뢰구간에서의 하한을, ULCI는 95% 신뢰구간에서의 상한을 의미함.

표 7. 자기자비 수준에 따른 사회비교경향성과 SNS중독경향성 간 관계에서 경험회피의 매개효과 (N = 316)

자기자비 수준	Effect	Boot S.E.	95% 신뢰구간		
			LLCI	ULCI	
저수준(M-1SD)	66.239	.013	.048	-.081	.112
중수준(M)	82.530	.103	.044	.032	.202
고수준(M+1SD)	98.822	.193	.074	.067	.358

주. 표에 제시된 Boot S.E.는 부트스트래핑(bootstrap) 기법을 통해 산출된 표준오차를 의미함; LLCI는 95% 신뢰구간에서의 하한을, ULCI는 95% 신뢰구간에서의 상한을 의미함.

절된 매개효과를 검증하였다. 이때 부트스트래핑(5,000회)을 통해 조절된 매개지수(Index of Moderated Mediation)의 신뢰구간을 산출한 결과, 95% 신뢰구간이 [.001, .012]로 0을 포함하지 않는 것으로 나타났다(표 6). 이어서, 자기자비의 수준에 따른 매개효과의 차이를 분석한 결과(표 7), 자기자비가 낮은 수준(평균 -1 표준편차)에서는 간접효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다(Effect = .013, 95% CI = [-.081, .112]). 반면, 자기자비가 평균 수준일 때는 유의한 매개효과가 나타났으며(Effect = .103, 95% CI = [.032, .202]), 높은 수준(평균 +1 표준편차)에서도 유의한 간접효과가 확인되었다(Effect = .193, 95% CI = [.067, .358]). 이러한 결과는 사회비교경향성이 경험회피를 매개로 SNS중독경향성에 영향을 미치는 간접경로의 크기가 자기자비 수준에 따라 달라질 수 있음을 보여준다.

논 의

본 연구는 사회비교경향성이 SNS중독경향성에 영향을 미치는 과정을 구체적으로 탐색하고자 하였다. 이를 위해, 사회비교경향성이 경험회피를 매개로 하여 SNS중독경향성에 미치는 간접효과가 자기자비에 의해 조절되는지를 검증하였다. 주요 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 사회비교경향성은 자기자비, 경험회피, SNS중독경향성과 모두 유의한 상관을 나타냈으며, 자기자비 또한 경험회피 및 SNS중독경향성과 유의하게 관련되어 있었다. 경험회피와 SNS중독경향성 간의 상관 역시 유의하였다. 이러한 결과는 사회비교경향성이 높을수록 SNS중독경향성이 높다고 보고한 선행 연구들(Verduyn et al., 2020; Cramer et al., 2016; Vogel et al., 2014)과 일치하며, 사회비교경향성이 경험회피 수준을 높인다는 기존 연구

(McCarthy & Morina, 2020; White et al., 2006)와도 맥락을 같이 한다. 또한, 경험회피와 SNS중독경향성 간의 정적 관계를 보고한 여러 연구들(Hormes et al., 2014; Chou et al., 2017)과도 일치하는 결과이다. 한편, 자기자비는 사회비교경향성 및 SNS중독경향성과 유의한 부적 상관을 보였으며, 자기자비가 높을수록 SNS중독경향성이 낮아진다는 연구(Martínez-Rubio et al., 2023)와도 일치하였다.

둘째, 경험회피의 매개효과를 검증한 결과, 사회비교경향성과 SNS중독경향성 간의 관계에서 경험회피가 유의한 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회비교경향성이 SNS중독경향성에 영향을 미치는 과정에서 경험회피가 매개 역할을 한다고 보고한 선행연구들(Zvolensky et al., 2022; McCarthy & Morina, 2020; Pinkasavage et al., 2015; Kashdan et al., 2006)과 일치한다. 본 연구 결과를 바탕으로 해석하면, 사회적 비교를 자주 하는 개인은 비교 과정에서 유발되는 부정적인 내적 경험을 회피하려는 경향이 증가할 수 있다(Trindade et al., 2018; White et al., 2006). 특히 상향 비교를 통해 자아에 대한 부담이나 심리적 압박감이 증가할 경우, 이를 완화하려는 전략으로 경험회피가 사용될 가능성이 크다(Pinkasavage et al., 2015). 경험회피 성향이 높은 개인은 부정적인 정서를 회피하기 위해 특정 행동을 반복하게 되며, 이러한 과정은 정서적 조건화를 통해 습관화되고 궁극적으로 SNS중독경향성으로 이어질 수 있다. 실제로, 높은 수준의 경험회피 성향을 보이는 개인은 내적 부정 경험을 회피하기 위해 SNS에 과도하게 몰입하는 경향을 보이며(Hong et al., 2020; Chou et al., 2018), 이러한 행동은 현실 회피 및 정서 조절 전략의 일환으로 가능할

수 있다. 더불어, 우울이나 불안과 같은 부정적 정서를 해소하기 위한 수단으로 SNS를 사용하는 경향은 경험회피와 밀접하게 연관되어 있으며, 이는 SNS 중독을 심화시킬 수 있음을 시사한다(Kim & Bac, 2022; Hormes et al., 2014). 따라서 SNS중독경향성을 감소시키기 위한 심리적 개입에서 경험회피는 핵심적인 치료 대상 변수로 간주되어야 하며, 구체적으로는 상담 장면에서 새로운 경험에 대한 노출과 수용을 촉진하는 수용전념치료(ACT) 기반 개입을 통해 사적 경험에 대한 부정적인 평가를 완화하고 경험회피 수준을 감소시키는 것이 효과적일 수 있다.

셋째, 자기자비가 경험회피와 SNS중독경향성 간의 관계를 조절하는지를 검토한 결과, 두 변인 간의 관계 양상이 자기자비 수준에 따라 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 구체적으로, 자기자비 수준이 평균 이상인 조건에서 경험회피와 SNS중독경향성 간의 정적 관계가 통계적으로 유의하게 나타났으며, 자기자비가 높은 수준일수록 해당 관계의 기울기가 더 크게 관찰되었다. 반면, 자기자비가 낮은 수준에서는 경험회피가 SNS중독경향성에 미치는 영향이 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 결과는 경험회피와 SNS중독경향성 간의 관련성이 자기자비 수준에 따라 동일하게 나타나지 않으며, 특정 수준 이상의 자기자비 조건에서 그 관계가 보다 뚜렷하게 관찰될 수 있음을 시사한다.

이러한 양상은 경험회피가 SNS중독경향성과 관련되는 과정이 개인의 자기자비 수준에 따라 서로 다른 조건적 맥락에서 나타날 수 있음을 보여준다. 즉, 자기자비는 경험회피와 SNS중독경향성 간의 관계를 일률적으로 약화시키는 보호 요인이라기보다는, 해당 관계가

유의하게 드러나는 조건을 구분하는 조절 변인으로 기능할 가능성이 있다. 이는 자기자비와 경험회피가 SNS중독경향성과 관련된 심리적 과정에서 상호작용하며, 그 결과가 개인의 특성 수준에 따라 달리 나타날 수 있음을 시사한 선행연구들(Phillips & Wisniewski, 2021; Katırcıoğlu, 2023)의 논의와 맥락을 같이 한다.

조절효과의 양상을 시각화한 그래프를 살펴본 결과에서도, 자기자비 수준이 높을수록 경험회피와 SNS중독경향성 간의 정적 관계 기울기가 더 가파르게 나타나는 경향이 관찰되었다. 특히 자기자비가 낮은 수준에서는 두 변인 간의 관계가 뚜렷하게 나타나지 않은 반면, 자기자비가 평균 이상인 조건에서는 경험회피 수준이 증가함에 따라 SNS중독경향성도 함께 증가하는 양상이 분명하게 확인되었다. 이러한 결과는 경험회피와 SNS중독경향성 간의 관계가 자기자비 수준에 따라 차별적으로 나타날 수 있음을 시각적으로 보여준다.

넷째, 사회비교경향성과 SNS중독경향성 간의 관계에서 경험회피를 통한 간접경로의 크기가 자기자비 수준에 따라 달라지는지를 검토한 결과, 자기자비 수준에 따른 조건부 차이가 관찰되었다. 사회비교경향성과 경험회피, 그리고 SNS중독경향성 간에는 전반적으로 정적인 관련성이 나타났으나, 이러한 간접경로의 크기는 자기자비 수준에 따라 동일하게 나타나지 않았다.

자기자비 수준을 평균을 기준으로 ± 1 표준편차 수준으로 구분하여 조건부 간접효과를 분석한 결과, 자기자비가 평균보다 낮은 수준에서는 경험회피를 통한 간접효과가 통계적으로 유의하지 않았던 반면, 평균 수준과 평균보다 높은 수준에서는 유의한 간접효과가 관찰되었다. 특히 자기자비가 높은 수준에서는

경험회피를 매개로 한 사회비교경향성과 SNS중독경향성 간의 간접효과 크기가 상대적으로 더 크게 나타났다. 자기자비가 낮은 집단에서 경험회피를 통한 간접효과가 유의하지 않았던 결과는, 자기자비가 낮은 개인의 심리적 특성 구조를 고려할 때 해석이 가능하다. 자기자비가 낮다는 것은 곧 자기비난, 고립, 과잉동일시 등의 심리적 특성이 두드러진다는 것을 의미하며, 이러한 특성들은 각각 독립적으로 SNS중독경향성에 기여할 수 있는 심리적 취약요인으로 작용한다. 즉, 자기자비가 낮은 조건에서는 경험회피 외에도 자기비난으로 인한 부정 정서의 증폭, 고립감에 따른 온라인 관계 의존, 과잉동일시에 의한 정서적 압도 등 다수의 부적응적 심리 기제가 동시에 SNS중독경향성에 복합적으로 영향을 미칠 수 있으며, 이로 인해 경험회피가 SNS중독경향성을 설명하는 고유한 예측력이 상대적으로 약화되었을 가능성이 있다. 반면, 자기자비가 높은 집단에서는 자기비난, 고립, 과잉동일시 등의 부정적 심리 기제의 영향이 상대적으로 적기 때문에, 경험회피의 매개 역할이 더욱 명확하게 드러난 것으로 해석할 수 있다. 다만 이에 대해서는 향후 연구에서 자기자비의 하위 구성요소별 차별적 영향을 함께 검토함으로써 이러한 조건적 메커니즘을 보다 정교하게 규명할 필요성이 제기된다.

본 연구에서 확인된 조건부 간접효과 패턴은 SNS중독경향성과 관련된 심리적 과정에서 자기자비가 경험회피와 결합될 때 그 영향양상이 달라질 수 있음을 논의한 선행연구들(Phillips & Wisniewski, 2021; Katırcıoğlu, 2023)의 논의와도 부분적으로 맥락을 같이 한다. 이러한 결과는 사회비교경향성과 경험회피를 함께 고려할 때, 개인의 자기자비 수준에 따라 SNS

중독경향성과의 관련성이 서로 다른 방식으로 나타날 수 있음을 이해하는 데 기초적인 시사점을 제공한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 사회비교경향성이 경험회피를 매개로 하여 SNS중독경향성에 미치는 간접효과를 검증하였을 뿐만 아니라, 이러한 간접효과가 자기자비에 의해 조절됨을 확인하였다. 이는 SNS중독경향성이 형성되는 과정뿐 아니라, 그 과정에서 나타나는 개인차까지 설명할 수 있는 통합적 모형을 제시한 것으로서, 사회비교경향성, 경험회피, SNS중독경향성, 자기자비 간의 관계를 보다 종합적으로 조망하였다는 데 의의가 있다. 특히, 이전 연구들이 주로 매개효과에 집중하여 변인 간의 단순한 관계를 살펴본 것과는 달리, 본 연구는 그러한 관계가 자기자비 수준에 따라 달라질 수 있음을 경험적으로 입증함으로써 이론적·실천적 확장 가능성을 제시하였다. 이와 같은 통합적 분석은 SNS중독경향성을 감소시키기 위한 심리적 개입에서 개인차 변인을 고려한 보다 유연한 접근의 가능성을 시사한다. 나아가, 사회비교경향성이 경험회피를 증가시키고, 이로 인해 SNS중독경향성이 심화되는 경로가 존재하나, 이러한 경로는 자기자비의 증진을 통해 완화될 수 있음을 본 연구는 보여주었다.

둘째, 본 연구는 사회비교경향성과 SNS중독경향성 간의 관계에서 경험회피의 매개효과를 검증함으로써, 사회비교경향성이 SNS중독경향성으로 이어지는 심리적 경로를 확인하였다. 특히, 사회비교경향성을 지닌 개인이 경험회피를 통해 SNS중독경향성으로 나아가는 과정을 실증적으로 검토하였다는 점에서 연구적 의의가 있다. 사회비교경향성이 SNS중독경향성에 영향을 미친다는 사실은 선행연구를 통

해 잘 알려져 있으나, 대부분의 연구는 SNS 사용 동기(Adamic & Adar, 2005)나 소외에 대한 두려움(Przybylski et al., 2013; Abel et al., 2016; Alt, 2015)과 같은 외재적 요인을 중심으로 설명해 왔다. 이에 반해, 본 연구는 개인의 내면에서 발생하는 회피적 반응, 즉 경험회피를 매개로 한 인지행동적 기제를 강조함으로써 선행연구의 이론적 틀을 확장하였다. 본 연구 결과는, 사회비교경향성이 SNS중독경향성으로 발전하는 과정에서 단지 사용 동기나 외부 자극뿐만 아니라, 개인이 경험하는 부정적 내적 경험에 대한 회피적 반응이 주요한 심리적 경로로 작용할 수 있음을 시사한다.

이상의 결과는 사회비교경향성이 SNS중독경향성에 부정적인 영향을 미치며, 이 관계에서 경험회피가 매개 역할을 한다는 점에서 상담 현장에 다음과 같은 시사점을 제공한다. 성인 상담 장면에서 사회비교경향성이 높은 내담자의 경우, 부정적인 내적 경험과 자기개념에서 비롯된 경험회피의 여부를 우선적으로 평가하고, 이를 바탕으로 치료적 관계를 형성하는 데 주의를 기울일 필요가 있다. 또한, 사회비교경향성에 직접적으로 개입하기에 앞서, 내담자가 부정적 자기평가로 인해 형성된 회피적 사고나 행동 패턴을 다루는 것이 일상생활에서의 부적응적 대처방식을 개선하는 데 효과적인 접근이 될 수 있다. 따라서 상담 개입에서는 경험회피의 감소를 목표로 하는 치료 전략을 포함하는 것이 SNS중독경향성의 완화에 유의미한 효과를 가질 수 있을 것으로 기대된다.

셋째, 경험회피가 SNS중독경향성에 미치는 부정적인 영향을 완화하기 위해, 상담 장면에서는 자기자비를 증진하는 심리적 개입을 고려할 수 있다. 구체적인 방법으로는 거절에

대한 과장된 해석이나 부정적 사고를 인식하고, 거절에 대한 예측으로 인해 부정적 정서가 유발되었을 때, 이를 판단이나 평가 없이 수용하며 감정에 주의를 기울이는 훈련을 포함할 수 있다. 또한, 거절에 대한 두려움에 압도되지 않고 상황에 적절한 행동을 선택하는 연습을 통해 내담자의 반응 선택 능력을 강화하는 개입 역시 SNS중독경향성과 관련된 부적응적 문제를 완화하는 데 효과적일 수 있다. 즉, 내담자의 자기자비를 증진시키는 상담 개입은 경험회피가 SNS중독경향성에 미치는 부정적 영향을 완충하는 데 기여할 가능성이 있다. 이러한 결과는 통계적 유의성 기준에 근거하여 해석되어야 하며, 향후 연구에서는 표본 규모를 확대하여 효과의 안정성과 일반화 가능성을 추가로 검증할 필요가 있다.

이상의 학문적 및 실천적 의의에도 불구하고, 본 연구는 몇 가지 제한점을 지닌다. 첫째, 본 연구는 온라인 기반의 자기보고식 설문을 통해 자료를 수집하였기 때문에, 측정 도구의 특성상 응답자가 방어적으로 응답하거나 사회적으로 바람직한 방향으로 응답을 왜곡했을 가능성이 존재한다. 이러한 자기보고 방식의 한계는 경험회피, 자기자비, SNS중독경향성과 같은 개인 내적 변인을 측정하는 데 있어 공통방법편의(common method bias)를 유발할 수 있다. 이에 따라 향후 연구에서는 제3자의 평가나 관찰 기반 자료 수집 등 보다 객관적인 측정 방법을 도입하여 응답 편향을 최소화하고 자료의 정확도를 높일 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 병리적 수준의 증상을 보이는 임상 집단이 아닌 일반 성인을 대상으로 분석을 수행하였기 때문에, SNS중독경향성이 보다 심각한 수준에서 나타나는 집단에 본 연구 결과를 그대로 적용하는 데에는 한계가 있

다. 특히 임상 집단의 경우 경험회피나 자기자비의 기능이 일반 집단과 상이하게 작동할 가능성이 있으므로, 향후 연구에서는 우울증 진단을 받은 임상 집단과 같은 특수 집단을 대상으로 동일한 모형을 적용해봄으로써, 본 연구 결과의 적용 가능성과 일반화 가능성을 보다 명확히 검토할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 횡단적 연구 설계를 기반으로 모든 변인을 동일 시점에 측정하였기 때문에, 변인 간의 관계를 인과적으로 해석하는 데에는 한계가 있다. 이에 따라 향후 연구에서는 종단적 설계를 적용하여 변인 간의 시간적 순서와 변화 양상을 추적하거나, 자기자비 증진 개입을 포함한 실험 연구를 통해 조절 및 매개효과의 인과적 메커니즘을 보다 정밀하게 검증할 필요가 있다.

참고문헌

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기자비 척도의 타당화 연구: 대학생 중심으로. *한국심리 학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김지혜, 김은정. (2025). 20대 여성의 외모 조건부 자기가치감이 이상섭식행동에 미치는 영향: 외모 비교, 신체 불만족의 순차 매개효과 및 외모 관련 스포츠 이용 특성의 조절효과. *한국심리학회지: 여성*, 30(3), 553-575.
- 나은영 (2012). 심리학적 관점에서의 소셜 미디어. *한국언론학회 심포지움 및 세미나*, 5-26.
- 박지선 (2010). 대학생 인터넷 사용과 사회적응 및 대인 적응과의 관계: 상담에서의

- 활용. 한국심리학회지: 건강, 15(2), 357-367.
- 서경현, 조성현 (2013). SNS중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기애, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 239-250.
- 오승석 (2010). 트위터와 페이스북의 이용 동기와 충족에 관한 연구 석사학위논문. 한양대학교 언론정보 대학원.
- 오윤경 (2012). SNS중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지와의 관계. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 유현욱, 홍혜영 (2015). 중학생의 또래애착과 SNS중독경향성의 관계에서 자존감과 자존감 안정성의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(4), 977-999.
- 윤미경, 권경인 (2025). 2,30대 성인의 완벽주의적 자기제시와 SNS중독경향성의 관계: 온·오프라인 자기불일치와 정서조절곤란의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 25(4), 185-201.
- 이선경, 김정규 (2019). 불안정성인애착과 SNS중독경향성의 관계-거부민감성의 매개효과. 정서·행동장애연구, 35(3), 317-334.
- 이은주, 정효빈, 김보배 (2023). 대학생의 내현적 자기애와 SNS중독경향성의 관계: 내면화된 수치심의 매개효과 및 성별의 조절된 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 23(14), 769-782.
- 이주연, 유성은 (2017). 한국판 다차원적 경험 회피 척도(K-MEAQ)의 타당화 및 단축형(K-MEAQ-24) 개발. 인지행동치료, 17(2), 181-208.
- 임예원, 이하연, 김 옥, 김민선 (2025). 대학생들의 사회비교경향성과 SNS중독경향성의 관계에서 소외에 대한 두려움과 우울의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 25(4), 73-85.
- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 147-166.
- 최윤희 (2003). 스트레스, 통제소재 및 사회비교경향성이 우울정도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- Abel, J. P., Buff, C. L., & S. A. Burr. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (Online)*, 14(1), 33-44.
<https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Adamic, L. & E. Adar. (2005). How to search a social network. *Social networks*, 27(3), 187-203.
<https://doi.org/10.1016/j.socnet.2005.01.007>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40-44.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.021>
- Chou, W. P., Yen, C. F., & Liu, T. L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant

- depression, and suicidality in college students: a prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 788.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15040788>
- Cramer, E. M., Song, H., & Drent, A. M. (2016). Social comparison on Facebook: Motivation, affective consequences, self-esteem, and Facebook fatigue. *Computers in Human Behavior*, 64, 739-746.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.049>
- Donnelly, E., & Kuss, D. J. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, 1(2), 107.
<https://doi.org/10.19104/japm.2016.107>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gómez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The multidimensional experiential avoidance questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692-713.
<https://doi.org/10.1037/a0023242>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.1.129>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hong, W., Liu, R. D., Ding, Y., Sheng, X., & Zhen, R. (2020). Mobile phone addiction and cognitive failures in daily life: The mediating roles of sleep duration and quality and the moderating role of trait self-regulation. *Addictive Behaviors*, 107, 106383.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106383>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088.
<https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Katırcıoğlu, H. T. (2023). *The role of self-compassion in the relationship between social anxiety and smartphone addiction* (Master's thesis, İzmir Ekonomi Üniversitesi).
- Kim, S. S., & Bae, S. M. (2022). Social anxiety and social networking service addiction proneness in university students: the mediating effects of experiential avoidance and interpersonal problems. *Psychiatry Investigation*, 19(6), 462.

- <https://doi.org/10.30773/pi.2021.0298>
Kim, H., Schlicht, R., Schardt, M., & Florack, A. (2021). The contributions of social comparison to social network site addiction. *PLoS One*, *16*(10), e0257795.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257795>
- Martínez-Rubio, D., Colomer-Carbonell, A., Sanabria-Mazo, J. P., Pérez-Aranda, A., Navarrete, J., Martínez-Brotóns, C., & Feliu-Soler, A. (2023). How mindfulness, self-compassion, and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students. *Plos one*, *18*(2), e0280791.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280791>
- McCarthy, P. A., & Morina, N. (2020). Exploring the association of social comparison with depression and anxiety: A systematic review and meta analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *27*(5), 640-671.
<https://doi.org/10.1002/cpp.2452>
- Meena, P. S., Soni, R., Jain, M., & Paliwal, S. (2015). Social networking sites addiction and associated psychological problems among young adults: a study from North India. *Sri Lanka Journal of Psychiatry*, *6*(1).
<https://doi.org/10.4038/sljspsc.v6i1.8055>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223-250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Papacharissi, Z. (2002). The presentation of self in virtual life: Characteristics of personal home pages. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, *79*(3), 643-660.
<https://doi.org/10.1177/107769900207900307>
- Phillips, W. J., & Wisniewski, A. T. (2021). Self-compassion moderates the predictive effects of social media use profiles on depression and anxiety. *Computers in Human Behavior Reports*, *4*, 100128.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100128>
- Pinkasavage, E., Arigo, D., & Schumacher, L. M. (2015). Social comparison, negative body image, and disordered eating behavior: The moderating role of coping style. *Eating Behaviors*, *16*, 72-77.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.10.014>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & V. Gladwell. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841-1848.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ridzuan, A. R. H., Bolong, J. H., Suyurno, S. S., Kamal, R. M., & Jafri, F. (2015). Developing Sns Factors Structures Towards Constructing Sns Survey Questions. *Journal of Human Capital Development (JHCD)*, *8*(2), 25-36.
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). Looking Up and Feeling Down. The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and informatics*, *42*, 101240.
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>
- Spiller, S. A., Fitzsimons, G. J., Lynch Jr, J. G., & McClelland, G. H. (2013). Spotlights, floodlights, and the magic number zero: Simple effects tests in moderated regression.

- Journal of Marketing Research*, 50(2), 277-288.
<https://doi.org/10.1509/jmr.12.0420>
- Trindade, I. A., Ferreira, C., & Pinto-Gouveia, J. (2018). Roles of body image-related experiential avoidance and uncommitted living in the link between body image and women's quality of life. *Women & Health*, 58(1), 38-50.
<https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1267688>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>
- Vogel EA, Rose JP, Roberts LR, Eckles K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.
<https://doi.org/10.1037/e512142015-699>
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development*, 13(1), 36-44.
<https://doi.org/10.1007/s10804-006-9005-0>
- Zvolensky, M. J., Smit, T., Rogers, A. H., Matoska, C., Garey, L., Viana, A. G., ... & Ditre, J. (2022). Exploring pain experience and anxiety sensitivity among Latinx adults in a federally qualified health center. *Journal of behavioral medicine*, 45(3), 404-415.
<https://doi.org/10.1007/s10865-022-00325-2>

1차원고접수 : 2025. 11. 03.

심사통과접수 : 2026. 02. 09.

최종원고접수 : 2026. 03. 30.

The Influence of Social Comparison Tendency on SNS Addiction Tendency: A Moderated Mediation Effect of Experiential Avoidance Regulated by Self-Compassion

Min-ji Kang Han-Ik Jo

Department of Learning Science, Hanyang University

The effect of social comparison tendency on SNS addiction tendency is well known, but the psychological process through which it occurs remains unclear. Therefore, this study aimed to examine whether experiential avoidance mediates the relationship between social comparison tendency and SNS addiction tendency, and whether self-compassion moderates this mediating effect. Data were collected through an online survey of 316 individuals aged 18 to 47, and the significance of the moderated mediation effect was tested. First, significant correlations were found among social comparison tendency, experiential avoidance, self-compassion, and SNS addiction tendency. Second, the mediating effect of experiential avoidance in the relationship between social comparison tendency and SNS addiction tendency was significant. Third, self-compassion moderated the relationship between experiential avoidance and SNS addiction tendency. Fourth, the mediating effect of experiential avoidance on the relationship between social comparison tendency and SNS addiction tendency was found to be moderated by self-compassion. These findings not only revealed that individuals with high social comparison tendencies may develop SNS addiction through experiential avoidance, but also that this pathway depends on the individual's level of self-compassion, with higher self-compassion mitigating the effect of experiential avoidance on SNS addiction tendency. These results provide meaningful implications for understanding clients with high social comparison tendencies in counseling and psychotherapy settings and offer guidance for effective therapeutic interventions.

Key words : *Social Comparison Tendency, Experiential Avoidance, Self-compassion, SNS Addiction Tendency, Moderated Mediation Effect*